



TOSTADAS DE TINGA DE PESCADO

 35 minutos 35 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 4 piezas de jitomate guaje o saladet (260 g)
- 2 piezas de chile chipotle seco (10 g)
- 1.5 tazas de cebolla blanca rebanada (174 g)
- 1 cucharadita de ajo en polvo (4 g)
- 1 taza de caldo de pollo (240 g)
- 1 cucharadita de aceite (5 g)
- 2 hojas de laurel (2 g)
- 3 porciones de pescado blanco fileteado (105 g)
- 1 taza de lechuga (47 g)
- 4 cucharadas de crema (60 g)
- 2 porciones de queso fresco (80 g)
- 10 gramos de perejil crudo picado
- 4 piezas de tostada (48 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licúa el jitomate, el chile chipotle en escabeche, 1/4 de cebolla, el ajo y el caldo de pollo. Reserva
- 2º En un sartén a fuego medio agrega aceite, sofríe la cebolla hasta que cambie de color, agrega la salsa, sazona con hojas de laurel, sal y pimienta. Cocina por 10 minutos.
- 3º Agrega el pescado y cocina por 5 minutos más
- 4º Unta frijoles refritos a una tostada, luego añade la tinga de pescado, la lechuga, la crema y el queso
- 5º Sirve en un plato acompañadas de salsa verde.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (257 g)	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	227 kcal	11 %
GRASA	4 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
COLESTEROL	10 mg	26 mg	9 %
SODIO	114 mg	292 mg	12 %
H. CARBONO	8 g	20 g	7 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	—